



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Setzepfand, Jörg

Asociación: 7 Hills Runners

Dorsal: 957

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 48:10

velocidad: 12.46 km/h

rendimiento en carrera: 4:49 min/km

posición en el recorrido/Total: 259 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 234 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 34(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 39:41

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posición	categoría	Men				posición	categoría	Men	
Runde	2.00	10:30	5:15	58	2:55	330	2.00	10:30	5:15	98	2:55	166	4:28
Runde	2.00	9:31	4:45	37	1:34	256	4.00	20:01	5:00	98	4:26	200	8:02
Runde	2.00	9:31	4:45	31	1:24	232	6.00	29:32	4:55	98	5:50	502	11:38
Runde	2.00	9:24	4:42	23	1:20	188	8.00	38:56	4:51	98	7:10	158	15:07
Leichtathletikh	2.00	9:14	4:36	28	1:19	207	10.00	48:10	4:48	34	8:29	234	18:31